



Il grasso non è sempre grasso

Chi vuole rimanere sano e snello o lo vuole diventare, non deve evitare i grassi. Al contrario: un'alimentazione equilibrata deve contenere la sua parte di grasso. Il fattore determinante è costituito dai tipi di grasso che ingeriamo.

Il grasso non solo è un esaltatore di sapore importante del cibo, ma è altresì essenziale per diverse funzioni del corpo. Anche se non dobbiamo rinunciare a questa sostanza nutritiva ricchissima di energia, il consumo va alla pari con «troppo fa male».

Ricchi di energia e vitali

Il corpo ha bisogno dei grassi per l'assimilazione delle vitamine liposolubili e vitali A, D, E e K per sostenere la produzione energetica e come riserva energetica per il corpo. L'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) raccomanda di coprire il 30% del fabbisogno energetico con i grassi. Quali grassi sono sani o meno sani dipende dal tipo di acidi grassi contenuti (vedi riquadro). Questi si suddividono in acidi grassi saturi, monoinsaturi e polinsaturi.

Acidi grassi saturi

Gli alimenti animali quali carni e latticini, tanti prodotti prefabbricati e prodotti da forno, ma anche il grasso di palma e di cocco contengono un'alta percentuale di acidi grassi

saturi. Questi forniscono tanta energia, ma non sono vitali. Un consumo eccessivo favorisce per contro il sovrappeso e la pressione alta e si ripercuote negativamente sulla colesterolemia e sul rischio d'infarto. Un'alimentazione sana dovrebbe dunque contenere solo piccole quantità di acidi grassi saturi.

Acidi grassi insaturi

I grassi vegetali contenuti ad esempio nell'olio d'oliva, di colza e di girasole presentano acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi (vedi riquadro). Bastano gli acidi grassi monoinsaturi ad abbassare il tasso di concentrazione del colesterolo.

Gli acidi grassi polinsaturi vengono prodotti solo in modo limitato dal corpo e devono assolutamente essere ingeriti con l'alimentazione. Ne fanno parte l'acido linoleico così come gli acidi grassi omega 6 (n-6), contenuti principalmente in oli vegetali. Di massimo pregio sono gli acidi grassi omega 3 (n-3), contenuti abbondantemente nei pesci di mare, i quali proteggono i vasi sanguigni e abbassano la pressione. Al contempo sono antinfiammatori e a quanto pare rafforzano anche il sistema immunitario. Mangiate pesce due volte a settimana e il vostro corpo vi ringrazierà.

Trovate ulteriori informazioni sul tema dei grassi al sito www.bag.admin.ch

Anna Schaller
Pubblicista

Quali acidi grassi si trovano dove?

saturi

Burro, formaggio, carne, prodotti a base di carne (salsicce, hamburger), latte intero, yogurt, torte, biscotti, grasso di maiale, grasso per frittura, margarina, olio di cocco, di palma e di semi di palma.

monoinsaturi

Olive, colza, noci (pistacchi, mandorle, nocciole, noci di macadamia, noci di acagiù, noci di pecan), arachidi, avocado e tutti gli oli derivati.

polinsaturi

n-3: salmone, sgombero, aringa, trota, noci, colza, soia, semi di lino e gli oli derivati

n-6: semi di girasole, semi di grano, sesamo, noci, soia, mais, cardo e oli derivati. Determinati tipi di margarina (leggere l'etichetta).

(Fonte: UFSP)

Per i giorni di pioggia freddi

L'autunno si avvicina, la nebbia non tarderà a nascondere le colline, e il freddo e la pioggia non mancheranno. Ma anche quando piove bisogna muoversi all'aria aperta. Una passeggiata sotto la pioggia può essere piacevole a condizione che siate vestiti in



modo opportuno. Con il pratico set riparo pioggia per soli 35 franchi rientrete di sicuro asciutti.

- «giacca impermeabile rivoltabile» argento/nero
- ombrello pieghevole semplice, custodia incl., rosso

Tagliando d'ordinazione

Vi prego di inviarmi

(Si prega di indicare la quantità) Set riparo pioggia per 35.- franchi (spese di spedizione incl.) contenente

1 «giacca impermeabile rivoltabile» argento/nero con bottoni automatici e cappuccio con rivestimento in PVC da 0,20mm. Materiale: poliester. Taglia unica.

1 ombrello pieghevole semplice, custodia incl., rosso

Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

Telefono _____

Firma _____

Spedire il tagliando d'ordinazione compilato a:
Motio AG, Casella postale 304, 3250 Lyss.